

J'ÉVITE LE COUP DE BLUES

C'est pour moi si...

J'ai le moral en berne dès qu'il commence à faire gris et froid. Je deviens vite irritable et morose, et j'ai mal au ventre.

Premier réflexe

LA MÉLISSE

Selon l'EMA (Agence européenne des médicaments), cette plante possède un effet bénéfique pour le moral. La mélisse est un relaxant efficace en cas d'anxiété, de nervosité et d'irritabilité. Idéale contre l'émotivité excessive, elle apaise aussi les palpitations cardiaques d'origine nerveuse. En comprimés, sous forme d'extrait sec ou standardisé, de 150 mg à 400 mg par jour, selon les recommandations du laboratoire.



Le duo efficace

MARCHE + MILLEPERTUIS

La marche est connue pour son action antidépresse. Prévoyez 3 séances hebdomadaires de 45 à 65 minutes, en marche rapide.

Le millepertuis en tisane (en extrait de plante standardisé ou en EPS) possède une longue tradition pour traiter l'humeur basse, l'anxiété. Idéal si vous ne prenez aucun traitement (pilule contraceptive incluse) car il interagit avec certains médicaments.

EN BONUS: LA VITAMINE D

Des chercheurs de l'Université de Géorgie ont mis en évidence que des taux plasmatiques bas de vitamine D pouvaient prédire une dépression. Faites vérifier votre taux, et prenez chaque jour de la vitamine D3 naturelle (plutôt qu'en unidose mensuelle), au moins 1000 UI/jour.

LA BOISSON QUI FAIT DU BIEN

Mettez 2 cuil. à café de cacao pur dans une casserole, délayez avec 10 cl de lait de coco chaud, ajoutez 10 cl de lait de soja, 1 pointe de cannelle, 1 pointe de miel, 1 cuil. à café de graine de chia. Faites chauffer doucement tout en remuant, 2 minutes. C'est prêt!



JE ME PROTÈGE DU STRESS

C'est pour moi si...

J'ai un rythme de travail et une charge mentale importante.

Premier réflexe

LE MAGNÉSIMUM

Quand on est soumis à des pressions chroniques, l'organisme se protège en libérant de l'adrénaline et du cortisol, des hormones qui entraînent des pertes accrues de magnésium dans les urines. Mais ce déficit engendre à son tour celui de la sérotonine, un neuromédiateur du bien-être. Résultat, un cercle vicieux s'installe où le stress augmente de plus en plus. La solution : se supplémenter en magnésium, pour un adulte, environ 300 mg par jour.

Le duo efficace

RHODIOLE + VITAMINE C

La rhodiole est une plante adaptogène, c'est-à-dire qu'elle permet à l'organisme d'augmenter sa résistance pour s'adapter au stress. Elle est préconisée en cas de fatigue mentale, car elle accroît la concentration et la capacité de travail si on est déjà fatiguée. En gélules ou en comprimés d'extrait sec de plante, de 200 à 700 mg (soit 1 à 2 gélules ou comprimés), plutôt le matin. **La vitamine C** est l'antioxydant le plus abondant dans le cerveau. Elle intervient

dans la protection et la maturation des cellules nerveuses, ainsi que la neurotransmission. Par ailleurs, les glandes surrénales, qui sont hyper-sollicitées en cas de tensions, renferment aussi des niveaux importants de vitamine C. En cas d'infection chronique, prenez-en de 400 mg à 800 mg par jour: La vitamine C enfermée dans un liposome (comme QuantaVitC Liposomale de Phytoquant) est mieux absorbée par les intestins, ce qui engendre une concentration plus importante dans le sang.

A faire soi-même

L'HUILE DE MASSAGE SPÉCIAL LÂCHER-PRISE

Dans 30 ml d'huile de jojoba, ajoutez 10 gouttes d'huile essentielle de camomille noble et 10 gouttes d'huile essentielle de marjolaine à coquilles. Massez le ventre.





Cassis



plante est utilisée traditionnellement dans les douleurs liées aux rhumatismes et à l'arthrose, ou les maladies dégénératives. Elle combine des vertus analgésiques et anti-inflammatoires pour une action en situation chronique ou aiguë. Cette plante est déconseillée en cas d'antécédent de calcul biliaire. En extrait sec, de 200 à 600 mg (jusqu'à 2400 mg en cas de crise), en plusieurs prises dans la journée.

La gelée royale

Nourriture exclusive de la reine de la ruche et des larves, la gelée royale est un mets de choix qui n'en finit pas de révéler ses bienfaits : pour le cerveau, la fertilité, le système immunitaire ou cardio-vasculaire, et contre l'anémie, les douleurs articulaires, l'hypertension

ou l'hypotension. Cette substance fait vivre quarante fois plus longtemps la reine (5 ans) qui s'en nourrit exclusivement, par rapport à une ouvrière (40 jours). Préférez-la bio et traçable. Les apports recommandés vont de 1 à 3 g par jour. En cure de 20 jours.

JE DÉROUILLE MES ARTICULATIONS

C'est pour moi si...

Mes douleurs articulaires sont plus intenses l'hiver, et notamment lorsque le froid se combine à l'humidité.

Premier réflexe

L'HARPAGOPHYTUM

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) et la Commission E allemande, organisme mandaté pour évaluer l'efficacité des plantes médicinales, indiquent que cette

SIPF (suspensions intégrales de plantes fraîches) ; EPS Phytostandard (extraits de plantes standardisés)

Le duo efficace

LE CASSIS + LA SAME

Le cassis Le macérât de ses bourgeons est un antirhumatismal et un anti-inflammatoire puissant. Il améliore la souplesse des tendons et des ligaments. Macérât Concentré de Bourgeons de cassis : 10 à 15 gouttes matin ou midi.

La SAME Cette molécule, dont le nom complet est S-adénosyl-L-méthionine, se forme dans l'organisme et intervient dans l'élaboration du glutathion (un antioxydant). Une méta-analyse de onze essais cliniques et un rapport détaillé effectué par une agence gouvernementale américaine a confirmé

que la SAME est aussi efficace que les anti-inflammatoires classiques pour traiter l'arthrose, sans les effets indésirables. La dose : 200 mg par jour (Vit'All+).

A faire soi-même

LE CATAPLASME À L'ASPÉGIC

Mélangez 2 cuil. à soupe d'argile verte, 1 sachet d'Aspégic, du miel et un peu d'eau chaude pour obtenir une pâte épaisse. Étalez sur l'articulation douloureuse et entourez de film. Laissez poser 30 minutes à 1 heure.

MON HUILE ANTIDOULEUR

Anti-inflammatoire et antirhumatismale, l'huile essentielle de genévrier nain aide à l'élimination des toxines rénales et de l'acide urique, responsables des crises de rhumatismes. En massage, 1 ou 2 gouttes sur les zones à traiter, une ou deux fois par jour sur une période de quinze jours maximum.

JE NE VEUX PAS TOMBER MALADE

C'est pour moi si...

J'attrape tous les microbes qui passent, et je traîne la grippe au nez tout l'hiver.

Premier réflexe

L'ÉCHINACÉE

Elle est intéressante en prévention pour améliorer l'immunité et écarter tous les pathogènes : bactéries, virus et même certaines mycoses.

En préventif, 5 à 10 ml par jour de SIPF ou d'EPS dans de l'eau, 5 jours sur 7. Dès les premiers symptômes, la posologie peut être multipliée par trois ou quatre (sur vingt-quatre heures).



Echinacée

Le duo efficace

PROPOLIS + PLANTAIN

La propolis stimule le système immunitaire pour renforcer sa barrière antimicrobienne et se débarrasser des intrus.

En préventif, 1 actidose Pollenergie de Propolis brune de peuplier bio (2 à 3/jour).

Le plantain aide à désencombrer les voies respiratoires avec des propriétés anti-allergiques et anti-inflammatoires. Idéal contre les rhinites, les laryngites et les symptômes asthmatiformes allergiques.

La boisson Dans un verre d'eau, versez 5 à 10 ml de SIPF ou 20 gouttes de teinture mère, deux à trois fois par jour.

A faire soi-même

LE BAIN STOP VIRUS

Mélangez 100 g de sel gris (ou rose de l'Himalaya) à 25 gouttes d'huile essentielle de saro (interdit chez les femmes enceintes et les enfants jusqu'à 6 ans). Versez le tout dans un bain chaud (39 à 40 °C), et plongez-y 15 à 20 minutes. ●

GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO